Автор: admin
26.02.2012 11:49 -

Аквааэробика для беременных. Как проходят занятия?

Каждое занятие по аквааэробике для будущих мам состоит из нескольких блоков : разминка, задержка дыхания, тренировка мышц, дыхательные упражнения, развлекательные упражнения.

Блок разминки: разогрев тела, подготовка к дальнейшим упражнениям. Здесь выполняются прыжки в воде, танцевальные движения, скрутки позвоночника, прогревание тазобедренного сустава… В обычной жизни мало кто из беременных позволяет себе попрыгать, а на аквааэробике можно доставить себе такую радость.

Блок задержки дыхания – несколько упражнений с погружением под воду. Вода принимает и удерживает вас, покачивая на волнах. Нужно просто отдаться на волю воды – пусть она ведет, несет расслабленное тело.

Для чего нужна задержка дыхания? Благодаря ей кровь обогащается кислородом. Обогащенная кровь приливает к головному мозгу и к плаценте, что очень важно во время беременности. Все внутренние органы начинают лучше функционировать.

Задержка дыхания дает и профилактику внутриутробной гипоксии плода – нехватки кислорода. Ваш организм и организм ребенка начинают по-новому реагировать на кислородный дефицит: не паникуют, как произошло бы при внезапной нехватке воздуха в родах, а спокойно тренируются в условиях отсутствия стресса. Это повышает выносливость, готовит ребенка к недостатку кислорода во время прохождения родовых путей.

Блок тренировки мышц: махи ногами, нагрузка на бедра и нижний отдел пресса. Нижний пресс должен удерживать вес ребенка на протяжении всей беременности. Специальные упражнения помогают развить мышцы, выполняющие роль бандажа для поддержки растущего животика. Кроме того, приятно чувствовать себя в хорошей форме и до, и во время, и после беременности. Классические упражнения этой группы – «Велосипед» и «Фонтан»: держась за бортик, вы активно работаете ногами и прессом.

Блок дыхательных упражнений развивает дыхательный аппарат и дает положительный настрой. Ритмичные выдохи под воду, выдох с криком на разных звуках (а, о, у, ы, э), звуки на разной высоте расширяют диапазон дыхательных возможностей. На этом упражнении можно выпустить негативные эмоции – вода примет их в себя и растворит. А потом создать позитивную эмоцию – например, «Ура, у меня будет ребенок!». Правильно выполненные, эти упражнения дарят ощущение легкости, радости, эйфории.

Блок развлекательных упражнений – плавание «дельфином», парные упражнения и т.д. – выполняется просто ради игры, для хорошего настроения, для позитивных эмоций в конце занятия.

Сауна – неотъемлемая часть занятий в бассейне. Жар – в бане, в парной, в сауне – оказывает целебное действие на весь организм.

Релаксация. Посидеть в сауне так же приятно, как погреться на солнышке. Запах теплого дерева, нагретых камней успокаивает и вызывает приятные ассоциации.

Прогревание. Температура внутренних органов повышается, их работа активизируется, хорошо выводятся продукты обмена веществ. Улучшается работа сальных желез. Разогретые мышцы и суставы становятся более пластичными, более подвижными.

Закаливание – от чередования жары в сауне и прохлады в бассейне. В этих условиях организм производит интерферон, который предотвращает простуду. Жар, так же, как и холод (например, при обливаниях холодной водой), запускает систему терморегуляции.

Тренировка сердечно-сосудистой системы. В родах сердце работает в режиме усиленной нагрузки. Умеренная нагрузка в сауне позволяет оценить возможности вашего сердца и потренировать его выносливость.

Использование банного жара традиционно для русского человека, мы генетически приспособлены к этому. Париться в бане было принято и непосредственно перед

родами, это делало роды менее травмирующими как для матери, так и для ребенка. Для мамы – за счет растяжимости тканей, для ребенка – за счет более легкого прохождения расслабленных родовых путей. Размягченные ткани обеспечивали меньшую болезненность родов. Кроме того, жар убивает многие бактерии, поэтому атмосфера в парной почти стерильна. Все эти условия делали баню – в традиционной народной культуре – лучшим местом для проведения родов.

В современной городской жизни хорошая баня не так доступна, как раньше. Но погреться в сауне после занятий в бассейне можно и дважды в неделю.

Что нужно для бассейна? Купальник, плавательная шапочка, сменная обувь, полотенце, мыло, мочалка, а еще – справка от терапевта.

Обычно в группе по аквааэробике около десяти человек. Занятие длится полтора часа, включая посещение сауны.

После бассейна хочется лечь и поспать... Поэтому можно превратить этот день в день красоты и здоровья для себя. Не заниматься работой, хозяйством и прочими делами, а отдыхать и ухаживать за собой. Кожа после сауны хорошо принимает питательные вещества. А если вы практикуете лечебное голодание или другое очищение организма, его тоже легко проводить именно в этот день.

Автор - **Дарья Танина**
Источник